PRO-FORM Wellness

Modell-Nr. PFICVU26907.0
Serien-Nr. _____

Aufkleber mit Seriennummer

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Fall Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an:

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail: csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:

www.iconsupport.eu

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Unsere Website bietet Ihnen zusätzliche Informationen zu den Produkten:

www.iconsupport.eu

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 2
BEVOR SIE BEGINNEN 3
MONTAGE 4
GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DIE VIBRATIONSPLATTFORM 5
AUFWÄRMEN 6
DETAILZEICHNUNG 7
TEILELISTE 8
NOMENKLATUR DER TEILE 9
ANMERKUNGEN 10
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

ACHTUNG:

UM RISIKEN FÜR SCHWERE VERLETZUNGEN WEITGEHEND AUSZUSCHLIESSEN, LESEN SIE BITTE VOR INBETRIEBNAHME DER VIBRATIONSPLATTFORM UNBEDINGT DIE NACHFOLGENDEN VORSICHTSMASSNAHMEN.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und das Gerät zweckbestimmt verwendet wird.

2. Benutzen Sie die Vibrationsplattform nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.

3. Sie die Vibrationsplattform erst in Betrieb, wenn sie vollständig zusammengebaut ist.

4. Die Vibrationsplattform muss in einem Raum montiert und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt werden. Stellen Sie die Vibrationsplattform auf keinen Fall in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse bzw. in der Nähe einer Wasserquelle auf.

5. Stellen Sie die Vibrationsplattform nur auf eine ebene Fläche. Um den Boden oder Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter die Vibrationsplattform.

6. Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen alle Teile der Vibrationsplattform und befestigen Sie eventuell lose Teile.

7. Kinder unter 12 Jahren und Haustüre müssen von der Vibrationsplattform immer ferngehalten werden.

8. Die Vibrationsplattform darf von Personen mit einem Gewicht über 130 kg nicht verwendet werden.

9. Auf der Vibrationsplattform dürfen sich nie mehr als eine Person aufhalten.

10. Tragen Sie angemessene Sportkleidung, wenn Sie die Vibrationsplattform benutzen. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die sich in der Vibrationsplattform verhängen könnten.

11. Halten Sie während des Trainings auf der Vibrationsplattform Ihren Rücken gerade. Wenn Sie sich auf der Vibrationsplattform befinden, gehen Sie leicht in die Knie und balancieren Sie Ihr Gewicht auf den Fußballen aus.

12. Wenn Sie sich nicht gut fühlen oder Schwindelgefühle aufkommen, halten Sie sofort an.

13. Nachstehend sehen Sie eine Liste der Faktoren und Umstände, die zu Gefahren bei der Verwendung der Vibrationsplattform führen können (die Liste ist nicht erschöpfend und zeigt nur Beispiele). Wenn einer der Faktoren oder Umstände eintritt, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie die Vibrationsplattform weiter benutzen.

- **Knie- oder Hüftgelenksimplantate**
- **Schrittmacher**
- **Kürzlich eingesetzte Schrauben, Stifte, Bolzen oder Spiralen**
- **Akute Hernie, Bandscheibenschaden oder Spondylitis**
- **Herz- oder Kreislaufstörungen**
- **Akute Thrombose**
- **Tumor**
- **Schwere Migräne**
- **Epilepsie**
- **Schwere Diabetes**
- **Frische Operationsnarben**
- **Entzündungen**
- **Schwangerschaft**

14. Es wird empfohlen, die Vibrationsplattform nicht mehr als 15 Minuten pro Tag und nicht mehr als 3 Mal pro Woche zu benutzen.

15. Vorsicht beim Heruntersteigen von der Vibrationsplattform, Ihre Muskeln reagieren nach den Übungen möglicherweise anders.

16. Das Netzkabel muss an einer Steckdose mit mindestens 8 Ampere angesteckt werden.

17. Modifizieren Sie das Stromkabel nicht und benutzen Sie keine Zwischenstecker, um das Gerät an einer nicht geeigneten Steckdose anzuschließen. Halten Sie das Netzkabel entfernt von Wärmequellen. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.

18. Lassen Sie eine laufende Vibrationsplattform nie unbeaufsichtigt.

19. Führen Sie niemals irgendwelche Gegenstände in Öffnungen ein.

20. GEFAHR: Ziehen Sie grundsätzlich den Netzstecker, wenn Sie Reinigungs- oder Wartungsarbeiten an der Plattform durchführen. Einstellungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, dürfen nur von einem dazu berechtigten Servicetechniker durchgeführt werden.

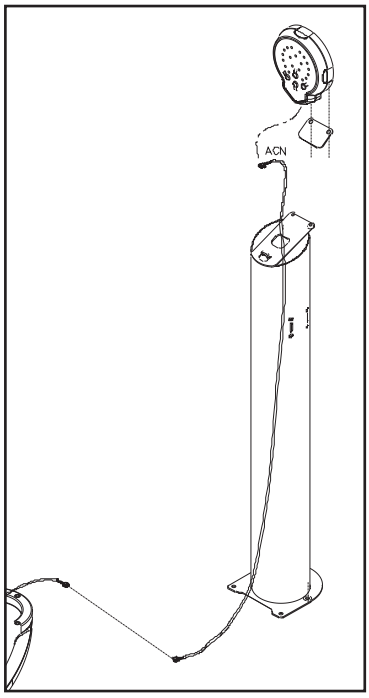
ACHTUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. FreeMotion Fitness haftet nicht für Verletzungen oder Sachbeschädigungen aufgrund der Verwendung des Geräts.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG GUT AUF

BEVOR SIE BEGINNEN

Herzlichen Dank, dass Sie sich für die revolutionäre PROFORM® WELLNESS Vibrationsplattform entschieden haben. Die Vibrationsplattform bietet eine Reihe von Funktionen, um die Durchführung der Übungen angenehmer und wirkungsvoller zu gestalten.
Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Vibrationsplattform PROFORM® WELLNESS in Betrieb nehmen. Wenn Sie Fragen zum Gerät haben, finden Sie Kontaktadressen auf der Rückseite dieser Anleitung. Damit wir Ihnen schneller helfen können, notieren Sie das Modell und die Seriennummer des Geräts, bevor Sie uns anrufen. Die Modellnummer und Seriennummer der Vibrationsplattform finden Sie auf einem Etikett auf der Plattform (genaue Stelle ist auf dem Deckblatt dieser Bedienungsanleitung angegeben).

MONTAGE

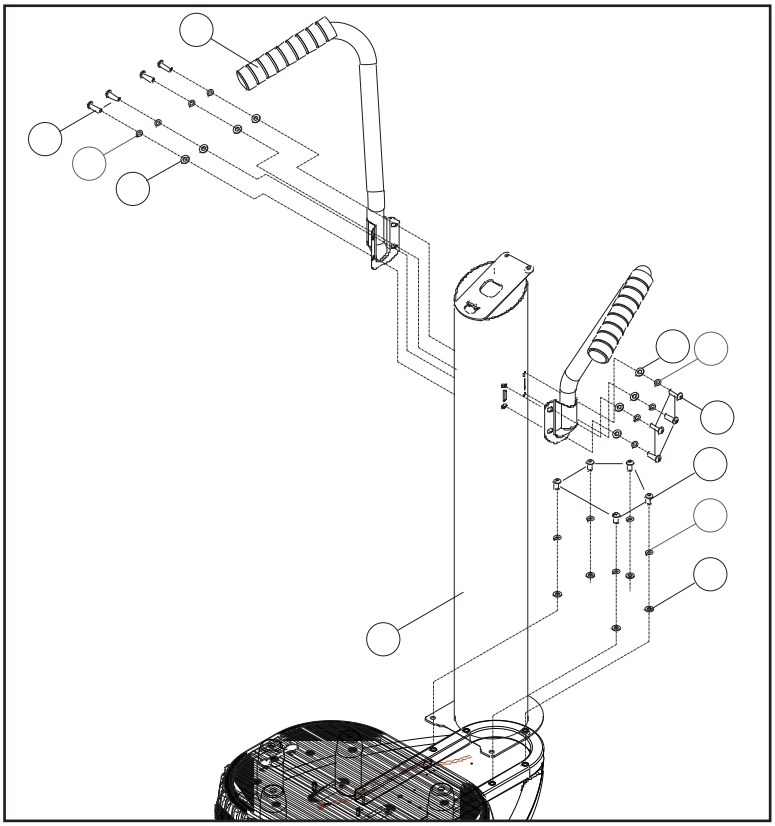


1. Packen Sie die Teile aus und führen Sie das ABN-Kabel in die Säule A13 ein.

Verbinden Sie das Kabel mit der Basis.

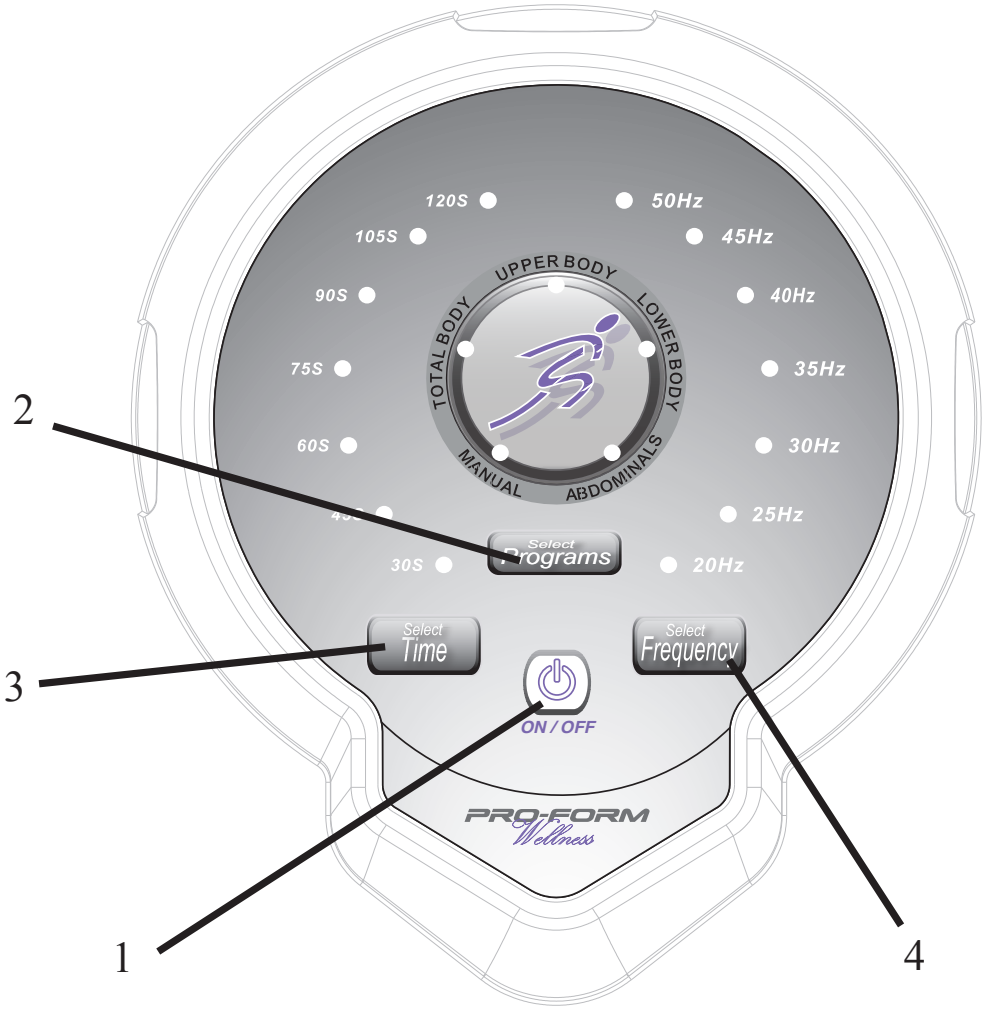
2. Setzen Sie den Stützrahmen auf und befestigen Sie ihn mit dem Knopf (27) mit M8-Beilagscheibe (4).

Befestigen Sie dann die linke und rechte Haltestange mit M8 x16 mm Schrauben (6) & M8-Bogenbeilagscheiben.



3. Schließen Sie den Trafo an und stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. Ihre Proform Wellness ist jetzt betriebsbereit.

HINWEISE FÜR DIE BEDIENUNG



1. Ein/ Aus: Gerät einschalten und ausschalten, Programm zurücksetzen.
2. Programmierungsmodus: Voreingestellte Modi: Körper, Bauch, Oberkörper, Unterkörper.
3. Zeit: manuelle Zeiteinstellung
• Zeitspanne: 30-120 Sekunden
• Voreinstellung: 30 Sekunden
• Schritte: 15 Sekunden
4. Frequenz: manuelle Frequenzeinstellung
• Ein-/Aus-Schalter drücken
• Programmmodus (Körper, Oberkörper, Unterkörper, Brauch) oder manuellen Programmmodus wählen
• Absolvieren Sie Ihre Übungen wie auf dem Poster gezeigt und ändern Sie Ihre Stellung gemäß den Erklärungen auf der DVD (Sie erhalten die DVD, wenn Sie das Gerät registrieren, siehe Garantiekarte).
• Drücken Sie auf Stopp, um den Programmmodus zurückzusetzen oder den manuellen Modus zu benutzen

ANLEITUNG FÜR DIE ÜBUNGEN

Single Leg Squat

Calf Raise

Squat

Step Up / Step Down

Crunch Sit

Crunch with Twist

Leg Lift

Scissors Kicks

Calf Stretch

Hamstring Stretch

Groin Stretch

Shoulder Stretch

Calf Massage

Hamstring Massage

Quad Massage

I T band Massage

Bent Knee Press Up

Press Up

Tricep Dips

Bicet Curl

Front Raise

Lateral Side Raise

ERKLÄRUNG DER ÜBUNGEN

CALF RAISE

 Stellung: Stellen Sie die Füße in die Mitte der Platte und heben Sie die Fersen an. Gehen Sie leicht in die Knie, halten Sie den Rücken gerade und schauen Sie geradeaus. Halten Sie die Position. Straffen Sie die Bauchmuskeln.
 Betroffene Körperbereiche: Schienbein und Wade.

SQUAT (PFERDERITTPOSITION)

 Stellung: Stellen Sie die Füße in die Mitte der Platte und ziehen Sie die Schultern zurück. Die Knie sind rund 80 Grad gebeugt (Sie sollten Ihre Zehen und einen Teil Ihrer Füße erkennen können). Rücken gerade, Balance halten. Gewicht hauptsächlich auf dem Vorderfuß.
 Betroffene Körperbereiche: Oberschenkelmuskel, Schienbein und Wade.

SINGLE LEG SQUAT

 Stellung: Steigen Sie mit einem Fuß auf die Platte. Stellen Sie den anderen Fuß daneben, aber außerhalb der Vibrationsplatte. Ein Bein wird wie in der Abbildung gezeigt abgewinkelt (90 Grad oder mehr). Ergreifen Sie die Haltestange, um Brust und Rücken gerade zu halten. Halten Sie die Balance, Kinn leicht nach oben gereckt.
 Betroffene Körperbereiche: Oberschenkelmuskel.

BICEPS CURL

 Stellung: Steigen Sie auf die Platte, ergreifen Sie das Seil und halten Sie die Spannung in den Armen. Beugen Sie leicht die Knie und die Hüfte. Halten Sie den Rücken gerade und den Kopf nach oben geneigt.
 Betroffene Körperbereiche: Trapezmuskel, Bizeps, Vorderarme, Oberschenkelmuskel und Schienbein

LATERAL SIDE RAISE

 Stellung: Ergreifen Sie das Seil und heben Sie die Arme leicht an. Die Knie werden um 20~30 gebeugt. Halten Sie Spannung in der Hüfte und am Bauchmuskel.
 Betroffene Körperbereiche: Trapezmuskel, Deltamuskel, Schienbein und Waden.

PRESS UP

 Stellung: Setzen Sie die Hände in die Mitte der Platte und halten Sie sie auf Schulterbreite. Halten Sie Knie und Beine gerade. Winkeln Sie die Arme an den Ellenbogen um rund 90 Grad und gehen Sie in Startposition.
 Betroffene Körperbereiche: Deltamuskel, Brustmuskeln, Vorderarm, Trizeps.

TRICEPS DIPS

 Stellung: Setzen Sie die Hände in die Mitte der Platte und halten Sie sie auf Schulterbreite. Drehen Sie die Hände so, dass die Finger von Ihrem Körper weg zeigen. Setzen Sie die Füße direkt neben das Gerät, heben Sie die Fersen und balancieren Sie den Körper nur mit Armen und Beinen.
 Betroffene Körperbereiche: Trapezmuskel, Deltamuskel, Vorderarm, Trizeps, Brustmuskeln.

ERKLÄRUNG DER ÜBUNGEN

CRUNCH SIT
☐ Stellung: Legen Sie eine Matte oder ein Handtuch auf die Platte und setzen Sie sich darauf. Heben Sie die Beine (geschlossen und leicht gebeugt), bewegen Sie den Oberkörper in Richtung Knie, während Sie diese anziehen (Sie können die Füße in Hüftbreite aufsetzen).
☐ Betroffene Körperbereiche: Bauchmuskeln.

PELVIS STABILIZATION
☐ Stellung: Legen Sie eine Matte auf den Boden. Setzen Sie die Zehen auf die Platte und halten Sie die Füße zusammen. Halten Sie den Körper gerade.
☐ Betroffene Körperbereiche: Bauchmuskeln.

ABDOMINAL BEND
☐ Stellung: Setzen Sie sich auf die Platte, setzen Sie beide Hände hinter den Körper und stützen Sie sich auf der Platte auf, um die Körperbalance zu halten. Die Beine sind mit rund 45 Grad angewinkelt.
☐ Betroffene Körperbereiche: Bauchmuskeln.

HIP MASSAGE
☐ Stellung: Gesicht zum Gerät. Legen Sie eine Matte oder ein Handtuch auf die Platte, setzen Sie sich darauf und setzen Sie Ihre Beine auf beiden Seiten neben dem Gerät auf. Ergreifen Sie die Haltestange. Halten Sie den Rücken gerade.
☐ Betroffene Körperbereiche: Großer Gesäßmuskel

SHOULDER PRESS
☐ Setzen Sie beide Hände in die Mitte der Platte, Schultern breit, die Finger zeigen weg vom Körper. Die Füße stehen neben dem Gerät, Sie halten den Körper nur mit den Füßen und den Armen.
☐ Betroffene Körperbereiche: Großer Brustmuskel.

SIDE LUNGE
☐ Stellung: Halten Sie den Rücken gerade. Setzen Sie einen Fuß in die Mitte der Platte, ergreifen Sie die Haltestange und beugen Sie die Knie um ca. 60-90 Grad. Halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie in dieser Position die Balance, Kinn leicht nach oben gereckt.
☐ Betroffene Körperbereiche: Oberschenkelmuskel.

FRONT RAISE
☐ Stellung: Setzen Sie einen Fuß in die Mitte der Platte, ergreifen Sie die Haltestange und beugen Sie leicht die Knie. Halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie in dieser Position die Balance, Kinn leicht nach oben gereckt.
☐ Betroffene Körperbereiche: Seitlicher Deltamuskel

DETAILS ZU DEN PROGRAMMEN

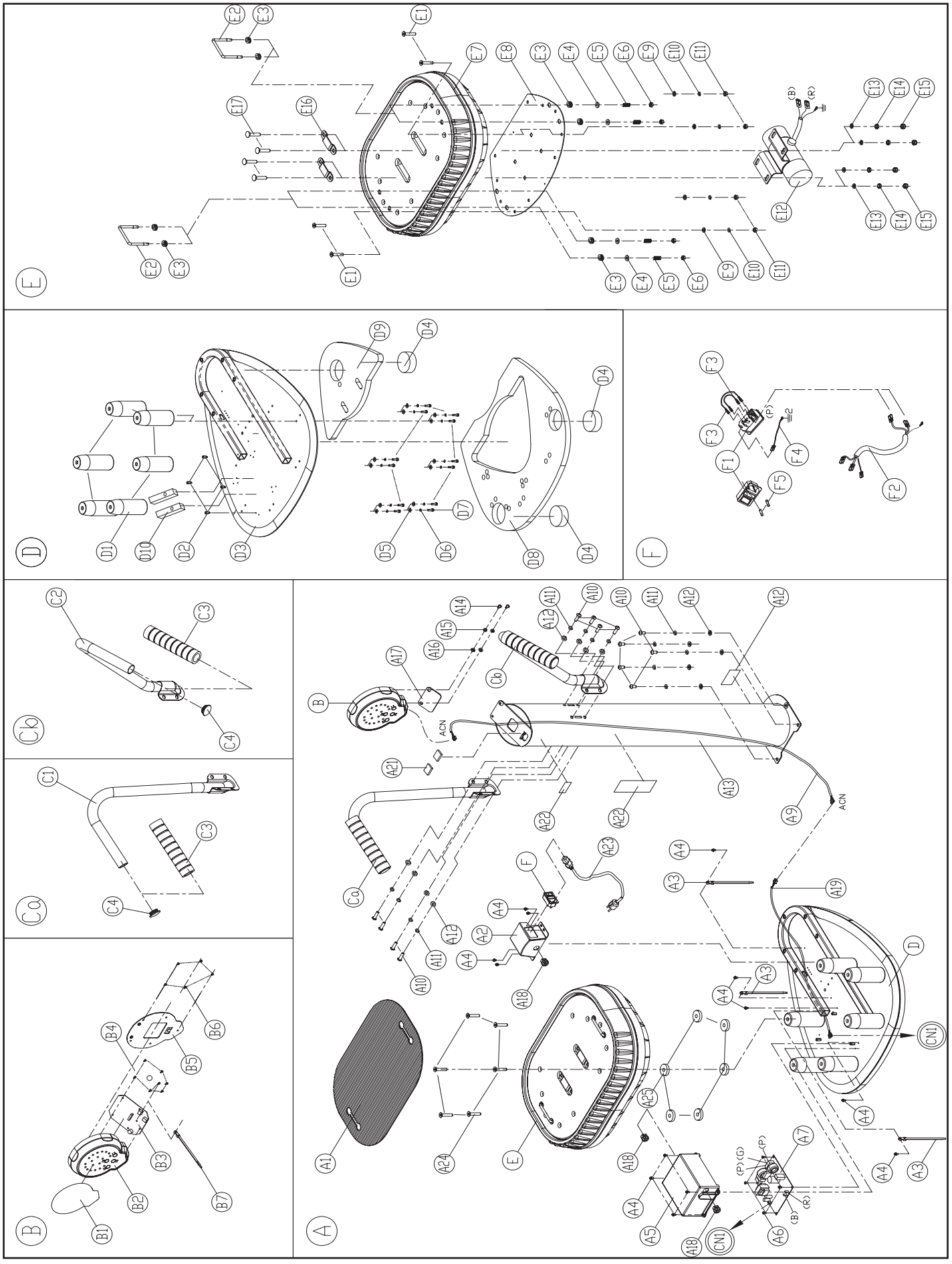
PROGRAMM 1 – KÖRPER			
Bewegung	Aktivzeit	Frequenz	Ruhezeit
Waden	45 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Single Leg Squat (L)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Single Leg Squat (R)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Lateral Side Raise	45 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Biceps Curl	45 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Crunch Sit	30 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Massage Calf	45 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden

PROGRAMM 2 – OBERKÖRPER			
Bewegung	Aktivzeit	Frequenz	Ruhezeit
Front Raise	60 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Biceps Curl	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Lateral Side Raise	45 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Press Up	30 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Triceps Dips	30 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Bent Knee press up	60 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Stretch Schoulder	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden

PROGRAMM 3 – UNTERKÖRPER			
Bewegung	Aktivzeit	Frequenz	Ruhezeit
Leg Calf Raise	60 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Step-up Step-down (L)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Step-up Step-down (R)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Single leg Squat (L)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Single leg Squat (R)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Press Up	60 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Strech Groin	45 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden

PROGRAMM 4 – Bauchmuskeln			
Bewegung	Aktivzeit	Frequenz	Ruhezeit
Leg Calf Raise	45 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Crunch Sit	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Crunch with twist (R)	30 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden
Crunch with twist (L)	45 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Leg Lift	45 Sekunden	45 Hz	20 Sekunden
Scissors Kiks	30 Sekunden	35 Hz	20 Sekunden
Massage Calf	45 Sekunden	40 Hz	20 Sekunden

DETAILZEICHNUNG Modellnummer PFICVU26907.0



TEILELISTE MODELLNUMMER PFICVU26907.0

Schlüssel	Mge.	Beschreibung
A1	1	Matte
A2	1	Schaltträger
A3	3	Schraubenmontage-Ansatzstück
A4	13	Rundkopfschraube M4
A5	1	Untere Steuerungsabdeckung
A6	4	Schraube M4
A7	1	Steuerung
A9	1	Oberes Kabel
A10	13	Innensechskantschraube M8
A11	13	Federbeilagscheibe SW8
A12	13	Flache Beilagscheibe
A13	1	Schaftbaugruppe
A14	2	Flachkopfschraube
A15	2	Federbeilagscheibe SW6
A16	2	Flache Beilagscheibe M6
A17	1	Dämpfer
A18	3	Nylon-Isolierung
A19	1	Unterer Kabelbaum
A21	2	Dämpfer
A22	1	Logo-Aufkleber
A23	1	Netzkabel
A24	6	Rundkopfschraube M8
A25	6	Gummi-Abstandsscheibe
B	1	Konsole
B1	1	Auflage
B2	1	Obere Konsolenabdeckung
B3	1	Schaltkreis
B4	7	Selbstschneidende Schraube M3
B5	1	Konsolensockel
B6	5	Selbstschneidende Schraube M4
B7	1	Schraubenmontage-Ansatzstück M3
Ca	1	Linke Haltestangen-Baugruppe
C1	1	Linke Haltestange
Cb	1	Rechte Haltestangen-Baugruppe
C2	1	Rechte Haltestange
C3	2	Haltestangengriff M6

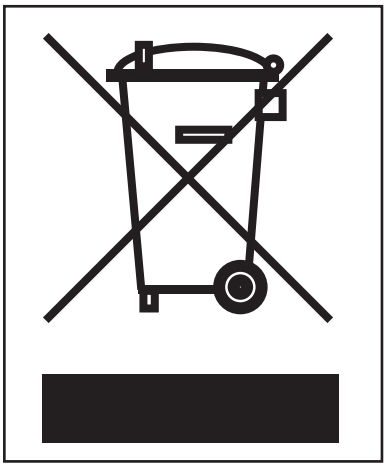
Schlüssel	Mge.	Beschreibung
D	1	Basisbaugruppe
D1	6	Gummistoßdämpfer
D2	4	Sechskant-Abstandsstück mit Gewinde
D3	1	Sockel
D4	3	Stoßdämpfer Fußablage
D5	12	Flache Beilagscheibe M5
D6	12	Federbeilagscheibe SW5
D7	12	Sechskantbolzenschraube M5
D8	1	Dämpfer
D9	1	Dämpfer
D10	2	Dämpfer
E	1	Standplattformbaugruppe
E1	4	Rundkopfschraube M8
E2	2	U-Hakenhand
E3	8	U-Hakenabdeckung
E4	4	Nylon-Beilagschreibe
E5	4	Hakenfeder
E6	4	Nylonmutter M8
E7	1	Standplattform
E8	1	Standplatte
E9	4	Flache Beilagscheibe
E10	4	Federbeilagscheibe SW8
E11	4	Sechskantmutter M8
E12	1	Gleichstrommotor
E13	4	Flache Beilagscheibe
E14	4	Sechskantmutter
E15	4	Nylonmutter
E16	2	Ausleger
E17	4	Wagen Riemen
F	1	Netzschalterbaugruppe
F1	1	Netzschalter
F2	1	Draht (1)
F3	2	Draht (2)
F4	1	Erdungsdragt AWG
F5	2	Sicherung
G	2	Band

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Ersatzteile erhalten Sie beim Kundendienst unter folgender Nummer: Bitte bereiten Sie folgende Informationen vor:

- Modellnummer des Geräts (PFICVU26907.0)
- Seriennummer und Beschreibung des Geräts und der Bauteile (siehe Liste)
- Kaufbeleg

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING



Dieses elektronische Produkt darf nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt werden.
Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Gedruckt in China © 2007 Icon Health & Fitness Inc.